

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO

TESIS EN OPCIÓN PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE
MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.

Titulo: Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20 a 22 años de la comunidad “Santa María” del municipio San Luis.

Autor: Lic. Ana Isel Rodríguez Cruz

Tutor: MSc. Yunieski Blanco Alfonso

2011
“Año 53 de la Revolución”

PENSAMIENTO

“La juventud es feliz porque es ciega: esta ceguedad es su grandeza: esta
inexperiencia es su sublime confianza. ¡Cuán hermosa generación la de los jóvenes
activos!”

José Martí

DEDICATORIA

- A mis abuelos: las primeras personas que me enseñaron muchísimas cosas importantes para aprender a andar por la vida; especialmente a mamá, en quien siempre pienso primero cada día...
- A mis padres, los mejores de este mundo, por consagrar esfuerzos infinitos para que mi hermana y yo lográramos lo que ellos no alcanzaron...
- A mi hermana, guía y ejemplo para mí a seguir, toda perseverancia y empeño en aras de hacer menos difícil la tarea de la vida.
- A todas mis tías que en muchísimos momentos se han convertido en madres para mí, también a mi tío niño, carismático y solidario sin igual.
- A AL, mi segunda hermana, pues también ella tiene gran mérito en este empeño y un lugar especial en mi corazón y en el de los míos.

AGRADECIMIENTOS

- A toda mi familia, a Magda y Ramón, a todos los amigos y compañeros de trabajo que me ofrecieron su apoyo y además me dieron ánimos para continuar cuando la tarea parecía invencible.
- A los que más cerca tuve y fueron principales propulsores para el logro de esta investigación, especialmente, la Corbo, Cuesta, Tania, Marbe, Ana Lien...
- A mi tutor, Yunieski, le estaré eternamente agradecida, pues fue sin lugar a dudas, su valiosa ayuda, la que hizo posible la culminación de esta investigación.

RESUMEN

Es innegable la connotación actual dada en Cuba al trabajo comunitario y la importancia de la puesta en práctica de proyectos encaminados al desarrollo socio cultural y mejoramiento de la calidad de vida de la población, propiciando un uso adecuado del tiempo libre y donde la recreación física se erige como una vía de gran valor. La presente investigación se enmarca en la comunidad de Santa María, del municipio San Luis, teniendo como objetivo la implementación de un programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes (20 a 22 años de edad), residentes en el lugar. Se comenzó el estudio con la aplicación de un diagnóstico de la situación concreta de la comunidad, el que contempló un grupo de aspectos como: datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, oferta físico-recreativa que existe, así como las necesidades e intereses recreativos de estos jóvenes, los cuales se obtuvieron a partir de la aplicación de diferentes métodos y técnicas investigativas como la observación, la encuesta y la entrevista, los cuales permitieron la conformación del programa previsto, concebido sobre la base de la diversidad y variedad de las actividades, aprovechando al máximo los recursos e instalaciones disponibles. A través de la paulatina implementación de dicho programa, en la que se ha priorizado la divulgación, variedad y sistematicidad de las actividades, se ha podido constatar la aceptación de la propuesta, incrementándose los niveles de motivación y participación de los jóvenes en las actividades desarrolladas, a las que se les ha ido dando seguimiento.

Palabras Claves: Tiempo libre, recreación comunitaria, actividades físico-recreativas, jóvenes.

ÍNDICE

<u>CONTENIDO</u>	<u>Páginas</u>
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: Concepciones teórico-metodológicas sobre el tiempo libre y la realización de actividades físico-recreativas.	11
1.1- El tiempo libre como parte del tiempo social.	11
1.2- La recreación como forma de ocupación del tiempo libre.	17
1.3- La recreación física en el marco del trabajo comunitario.	18
1.4- Las actividades físico-recreativas.	23
1.5- Características psicológicas y morfo-funcionales de la edad juvenil.	25
1.6- La programación recreativa.	28
1.7- El programa de la recreación física y la edad.	35
CAPÍTULO II- Resultados de los instrumentos aplicados y presentación del programa de actividades físico-recreativas.	39
2.1- Caracterización de la comunidad "Santa María".	39
2.2- Caracterización de los jóvenes de 20 a 22 años de la comunidad "Santa María" del municipio San Luis.	40
2.3- Resultados del estudio de presupuesto tiempo.	40
2.4- Resultados de las observaciones realizadas (primer momento).	42
2.5- Análisis de resultados de la encuesta a los jóvenes.	43
2.6- Resultados de las entrevistas.	45
2.7- Programa de actividades físico-recreativas.	46
2.8- Valoración de la utilidad del programa elaborado.	56
2.8.1- Valoración teórica por el criterio de especialistas.	56
2.8.2- Valoración práctica de la implementación del programa.	57
CONCLUSIONES.	59
RECOMENDACIONES.	60
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La Recreación como fenómeno sociocultural ha constituido, a través de los tiempos, un medio que permite garantizar el desarrollo alcanzado por determinada nación. En Cuba se ha priorizado dentro de lo posible este fenómeno en todas sus manifestaciones, correspondiéndole al Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), velar por el desarrollo de una de sus esferas, la recreación física, siendo su objetivo principal la satisfacción de las necesidades físico-recreativas y goce espiritual del hombre en su tiempo libre.

Debido a los bruscos cambios económicos sociales que se han suscitado en el mundo entero, el hombre actual se encuentra sometido a un ritmo acelerado de vida, estas transformaciones han generado a su vez un desarrollo impresionante en todos los sectores; si se tiene en cuenta que hoy se viaja de un continente a otro en pocas horas, o se comunica por vía Internet con todo el mundo desde la sala de una casa.

Tanto desarrollo puesto en función de hacer más placentera la vida, ha traído consigo la disminución de la actividad física en el hombre, este detrimento ha producido un deterioro general en la salud del ser humano, a tal punto que se ha visto obligado a retomar estas actividades como medio profiláctico contra estos males, reconociéndose la importancia que tiene el ejercicio físico para la salud de todos los individuos; al respecto nuestro comandante en jefe expresó: “Hablar de Educación Física y deporte, no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida”.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferentes formas, es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es; para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero en la actualidad

es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana. Es por ello que nuestro país, tal vez el único que asume las actividades físicas en el tiempo libre como un derecho de todos, toma desde el nivel Nacional, Provincial, Municipal, Consejos Populares, Circunscripciones, una estructura en la dirección de las actividades físicas en las distintas manifestaciones de la cultura física y con un mayor ahínco en la recreación física desde la niñez hasta la tercera edad.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social.

La ocupación del tiempo libre se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad; y se realiza por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría, de aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad; es decir, su instrumentación influye positivamente en todas las organizaciones e instituciones, por ello se explica la relativa similitud entre algunos fenómenos que ocurren en el deporte y la sociedad. La práctica de actividades físico-recreativas permite la integración a un ámbito de la cultura con una gran valoración social. Y es precisamente por ello que en nuestro país se realizan innumerables esfuerzos para lograr esta integración desde el punto de vista deportivo, es decir, proporcionando en nuestras comunidades, consejos populares, entre otros sectores poblacionales, variadas opciones para la ocupación del tiempo libre, para lo cual se desarrollan múltiples investigaciones, programas y proyectos.

Teniendo en cuenta la importancia de lo abordado, es que se emprende la presente investigación, la cual se enmarca en la comunidad de “Santa María”, del municipio San Luis, centrándose en la ocupación del tiempo libre, a través de la oferta de un programa de actividades físico-recreativas para los jóvenes (20 a 22 años de edad) residentes en dicho lugar.

De acuerdo con las vivencias y experiencias propias del autor, en el lugar se percibían insuficiencias con la insatisfacción de los jóvenes en cuanto a la utilización de su tiempo libre y la inexistencia de ofertas recreativas que canalizaran sus necesidades e intereses recreativos.

Para profundizar en ello, como parte de la investigación, se efectuó un estudio exploratorio inicial, donde a través de un pequeño estudio de presupuesto tiempo, entrevista a factores claves de la comunidad, observaciones y encuestas a los propios jóvenes, se pudo constatar que a pesar que estos jóvenes cuentan con una magnitud aceptable de tiempo libre, este no es aprovechado convenientemente en función de su desarrollo multilateral, aflorando un grupo de irregularidades entre las que sobresalen:

- No se planifican y ofertan actividades recreativas en función de las necesidades, gustos e intereses.
- Las pocas actividades recreativas que se llevan a cabo, carecen de sistematicidad y calidad, trayendo consigo el descontento de los jóvenes.
- Desinterés por las actividades que en ocasiones se convocan.
- Poca experiencia de los promotores de recreación de la comunidad citada.

Estos elementos se reafirmaron al confrontar el programa existente en el Combinado Deportivo ubicado en esta comunidad, el cual está confeccionado de forma general, no contemplándose las particularidades, necesidades y preferencias de cada grupo etáreo, en particular de los jóvenes, dirigiéndose la mayoría de las actividades del mismo a los niños.

A partir de los argumentos expuestos, es que se formula el siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes (20 a 22 años), de la comunidad “Santa María”, del municipio San Luis?

Teniendo como **objeto de estudio** nuestra investigación:

Proceso de recreación en la comunidad.

Y como **campo de acción**:

Ocupación del tiempo libre de los jóvenes (20 a 22 años).

Por ello nos trazamos el siguiente **objetivo**:

Aplicar un programa de actividades físico-recreativas que contribuyan a una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes (20 a 22 años) de la comunidad “Santa María” del municipio San Luis.

Formulando las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los antecedentes y fundamentos teóricos existentes acerca del tiempo libre y su ocupación en el proceso de recreación comunitaria en los jóvenes?
2. ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre de los jóvenes (20 a 22 años), de la comunidad “Santa María” del municipio San Luis?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pueden seleccionar que contribuyan a una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes (20 a 22 años) de la comunidad “Santa María” del municipio San Luis?
4. ¿Cuál es la valoración sobre el programa de actividades físico-recreativas propuesto, para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes (20 a 22 años) de la comunidad “Santa María” del municipio San Luis?

Para darle respuesta a las mismas y con ello cumplimentar el objetivo general, se plantean las siguientes **tareas científicas**:

1. Análisis de los antecedentes y fundamentos teóricos existentes acerca del tiempo libre y su ocupación en el proceso de recreación comunitaria en los jóvenes.
2. Diagnóstico del estado actual de la ocupación del tiempo libre de los jóvenes (20 a 22 años), de la comunidad “Santa María” del municipio San Luis.
3. Selección de las actividades físico-recreativas que contribuyan a una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes (20 a 22 años) de la comunidad “Santa María” del municipio San Luis.
4. Valoración de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas propuesto, para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes (20 a 22 años), de la comunidad “Santa María” del municipio San Luis.

Para nuestra investigación tuvimos en cuenta una **población y muestra** como a continuación se presentan respectivamente:

150 jóvenes de 20 a 22 años residentes en la comunidad “Santa María” del Municipio San Luis y de forma aleatoria simple atendiendo al criterio de selección de cada tres-uno, se seleccionó una muestra de 50 jóvenes, los cuales representan el 33,3% con relación a la población.

También se consideró como muestra secundaria a los factores vinculados al desarrollo de la actividad física y la recreación en la comunidad, entre ellos: el presidente del consejo popular, director del combinado deportivo y tres promotores de recreación, con el objetivo de conocer información relacionada con la misma.

Durante esta investigación se tuvieron en cuenta una serie de **métodos científicos** que nos permitieron la fundamentación de la misma, ellos son:

TEÓRICOS:

- **Histórico lógico:** Permitió hacer un análisis de los elementos de semejanza con estudios similares y programas físico-recreativos anteriores de influencia positiva en la conformación de la presente programación.

- **Análisis y síntesis:** Este método permitió hacer un estudio detallado del fenómeno de investigación y profundiza en el análisis de los contenidos que mayor incidencia tienen por su enfoque en las exigencias más actuales de la actividad física recreativa y el tiempo libre, hasta simplificarlos con un carácter interdisciplinario.
- **Inducción deducción:** En el trabajo este método fue fundamental permitiéndonos el análisis y reflexión a partir de la interpretación de la bibliografía consultada, que nos sirvió como fuente de conocimiento, posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad físico-recreativa, tiempo libre), de lo particular a lo general, lo que facilita establecer generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades propuestas.

EMPÍRICOS:

- **Observación:** Se realizó a 5 de las actividades recreativas organizadas en la comunidad “Santa María” del municipio San Luis, con el objetivo de constatar el comportamiento de diferentes aspectos relacionados con su organización, participación y realización. Se efectuó en dos momentos: el primero, al comienzo de la investigación, como parte del estudio exploratorio inicial para fundamentar el problema y el segundo, al final de la investigación, una vez puesto en práctica el programa de actividades físico-recreativas, para comprobar su utilidad y aceptación. (Anexo 1).
- **Entrevista:** Se realizó a 5 factores dentro de la comunidad, los cuales de una u otra forma son responsables de la organización y desarrollo de las diferentes actividades físico-recreativas en la comunidad, con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación, variedad y frecuencia de los aspectos físico-recreativos. (Anexo 2).
- **Encuesta:** Fue aplicada la encuesta a la muestra de 50 jóvenes de la comunidad. La misma tiene como objetivo conocer criterios en cuanto a las ofertas recreativas que se manifestaban en el lugar, para conocer de estas:

variedad, participación, frecuencia y satisfacción, así como las preferencias recreativas, entre otros elementos. (Anexo 3).

- **Análisis de documentos:** Se utilizó con el objetivo de concebir un nuevo programa, a partir del análisis de propuestas anteriores y de los elementos técnico- metodológicos más actuales en relación con la temática.
- **Criterio de especialistas:** Para conocer los criterios autorizados de 5 especialistas en la temática, para la valoración teórica del programa concebido. (Anexo 4).
- **Pre-experimento:** A partir de la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del programa de actividades físico-recreativas aplicado.

MÉTODO MATEMÁTICO ESTADÍSTICO:

- **Estadística descriptiva e inferencial:** Empleándose como técnicas la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo derivados de la aplicación del auto-registro de actividades (estudio de presupuesto de tiempo y tiempo libre); el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la dócima de diferencia de proporciones, para la comparación de los resultados de las observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

MÉTODOS SOCIALES Y COMUNITARIOS:

- **Estudio de presupuesto tiempo:** Se aplicó un auto-registro de actividades a una muestra de 50 jóvenes de la comunidad para determinar el tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. (Anexo 6).

- **Informantes claves:** Grupos de personas que conviven en la comunidad y en ellos nos apoyamos para conocer las necesidades, gustos y preferencias de los jóvenes, además de la situación real de la recreación en dicha comunidad.
- **Fórum comunitario:** Con el objetivo de sensibilizar a los familiares y jóvenes motivo de la investigación sobre la importancia de la realización de actividades físico-recreativas como parte de una ocupación sana del tiempo libre.

Aporte teórico de la investigación.

Está dado en la fundamentación histórico-teórica del tiempo libre de los jóvenes de 20 a 22 años de edad de la comunidad “Santa María” del municipio San Luis, en el proceso de la recreación comunitaria.

Brinda un estudio de los antecedentes teóricos y tendencias que aparecen en la literatura científica acerca de la ocupación del tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria, que permitirá utilizarse por los interesados; además, en la fundamentación del problema, se ofrecen los elementos sobre los cuales se ha de trabajar para contribuir a la ocupación del tiempo libre.

Aporte práctico de la investigación.

Se materializa en brindar a los promotores de recreación y al Director del Combinado Deportivo, un material con la propuesta del programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20 a 22 años de edad de la comunidad “Santa María”, en el municipio San Luis.

Novedad científica de la investigación.

Está enmarcada en la propuesta de un programa de actividades físico-recreativas que se elabora por primera vez para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20 a 22 años en la comunidad de “Santa María” en el municipio San Luis, las que fueron confeccionadas teniendo en cuenta necesidades, gustos, preferencias e intereses de los jóvenes de la misma.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.

- **Comunidad:** es el grupo social de cualquier tamaño, cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.
- **Ocupación de tiempo libre:** es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico-recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.
- **Consejo Popular:** es una dependencia o entidad gubernamental local, de carácter representativo, invertido de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones. Comprende una demarcación territorial dada, apoya a la Asamblea Municipal del Poder Popular en el ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de los pobladores de su área.
- **Oferta recreativa:** conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de las necesidades e intereses de esta.
- **Preferencias o intereses recreativos:** son aquellos factores o elementos que determinan en las personas la elección y realización de las actividades recreativas determinantes en la satisfacción de sus gustos predilectos y necesidades.
- **Recreación física:** es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el desarrollo activo, la diversión y el desarrollo intelectual.
- **Tiempo libre:** es aquella parte del tiempo que queda después de descartar la realización de actividades laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación donde se realizan actividades por libre opción, no obligatorias, a voluntad de los propios individuos.
- **Satisfacción recreativa:** es el estado de regocijo o aceptación que produce en las personas la realización de actividades recreativas determinantes en la satisfacción de las mismas.

- **Actividad física:** es aquella que se realiza dirigida al trabajo del desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas.
- **Recreación comunitaria:** conjunto de actividades recreativas (físicas, deportivas, socioculturales) que se planifican y ofertan en la comunidad, en coordinación con los diferentes factores endógenos, por las cuales pueden optar los participantes, a voluntad propia de acuerdo a sus necesidades, gustos e intereses, proporcionándoles satisfacción inmediata y propiciando el desarrollo multilateral, en función del desarrollo social.

°CAPITULO I. Concepciones teórico-metodológicas sobre el tiempo libre y la realización de actividades físico-recreativas.

1.1- El tiempo libre como parte del tiempo social.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio-económicas como proceso histórico-natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extralaboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?; ¿qué representa en sí?

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio-psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas. Al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Esto constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ellos. Es por lo menos curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio, en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre.

Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía.

El tiempo libre, una problemática social actual.

La problemática del tiempo libre y la recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin (1966), afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones".

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es: "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas".

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para

una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad.”

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación no es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual ejecuta actividades de libre elección.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable, a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos, que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros jóvenes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa o ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que dichos jóvenes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios, necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable.

Así podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud y preparan al hombre para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación, O. G. Petrovich (1980), en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

En este sentido, Marx (1971), retomado por Pérez, A (2003), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Atendiendo a estas funciones, el tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo, donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí misma sino en cómo la emprende el individuo ya que es él quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerada como recreativa.

Valor social y uso del tiempo libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Analizando la importancia de las actividades de tiempo libre, vemos como estas influyen de forma positiva o negativa (o lo que es decir educativas formativas o reformativas) en el individuo durante el proceso de recreación. Las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, su sistema de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la “libertad” de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Presupuesto de tiempo y tiempo libre.

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo. Este puede determinarse a través del auto-registro de actividades.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados, al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las

características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales etc, debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación), período de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

1.2- La recreación como forma de ocupación del tiempo libre.

La recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general, más amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas

profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo-artístico, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitivo, es que va a ser interesante analizar las principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

Pérez Sánchez, A (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.

Otros autores definen recreación como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que la autora de esta investigación asume el criterio que la recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

1.3- La recreación física en el marco del trabajo comunitario.

La dimensión social de la recreación comunitaria

Según Ramos, Alejandro E. y otros. (2006), en la puesta en práctica de programas recreativos comunitarios las personas respaldan y se sienten respaldadas por sus vecinos. La recreación tiene la dimensión apropiada para que nadie se sienta

olvidado ni rechazado, pues los integrantes de cualquier conglomerado social tienen voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la comunidad.

En la recreación comunitaria se promueve una democracia en donde prima el respeto, la verdad y la justicia. Esta dimensión social se expresa cuando:

- Las personas se conocen, se relacionan y se sienten parte de una gran familia.
- Los integrantes de la comunidad logran hacer contratos de convivencia y promesas que en la medida de lo posible todos ponen en práctica.
- Se comparten recursos comunes, existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados.
- Todas las organizaciones sociales se unen con el fin de realizar propósitos comunes.
- Se promueve la sana diversión, la prevención de riesgos y las prácticas de medicina preventiva.
- A todas las personas se les brinda la oportunidad de una labor significativa de cooperación dentro de la comunidad.
- Se integran los grupos sociales que han sido marginados.
- Se promueve la educación continuada de la comunidad, sobretodo de la tercera edad.
- Se resuelven constructivamente los conflictos y las diferencias.
- Se favorece el cultivo y la expresión de la cultura y el arte.
- Se promueve el surgimiento de líderes de la misma comunidad.

La creación de los consejos populares y el surgimiento de movimientos comunitarios en diferentes regiones del país está propiciando la formación de la conciencia ciudadana según la cual el Estado debía satisfacer sus necesidades y avanzar hacia la concientización de que es la propia comunidad, con sus recursos y fuerzas internas quien debe resolver sus problemas para garantizar su auto-desarrollo.

La cultura física como actividad social no escapa a la dinámica de los cambios que se han producido en la sociedad y tienen como pretensión desarrollar su carácter participativo en la comunidad.

En el desempeño de desarrollar una cultura física comunitaria se hace necesario desarrollar una serie de acciones, encaminadas todas estas a lograr el comprometimiento de los miembros de la comunidad y de los profesionales que allí laboran con el propósito de que puedan ser agentes activos en la solución de sus demandas.

Objetivo general de la recreación física en la comunidad.

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico-motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Recreación física en el consejo popular.

El consejo popular es la estructura socio-política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrado por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la cultura física la representan en los consejos populares los combinados deportivos, los cuales deben proyectar su desarrollo en función de una vida más saludable y amena. En relación con la recreación física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades físico-recreativas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el consejo popular.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los jóvenes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen

personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

Valorando esta definición vemos como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

Si analizamos la definición dada por los autores Sánchez, E. y Wiendsefeld (1994) que plantean que una comunidad se caracteriza por:

- a) Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- b) Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes.
- c) Residir en un territorio específico.
- d) Poseer un determinado grado de organización.

Y la definición de María Teresa Caballero Rivacoba (2004) en el libro “Intervención Comunitaria”, la comunidad se define como: los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los intereses de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas; vemos que para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica, o sean meramente de orden institucional.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

A partir de estas valoraciones asumimos el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones, existiendo buenas relaciones interpersonales entre los

vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

Recreación física en el ámbito de circunscripción.

El principio fundamental del trabajo en el consejo comunitario de circunscripción es partir de los intereses y necesidades de la comunidad, para ello es esencial contar con un diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el barrio y definir los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

La recreación física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físico-recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades físico- recreativas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo de las actividades del consejo comunitario de circunscripción, ya que sin el debido respeto a la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos, valores y mitos de los vecinos del barrio, no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano. Este principio es básico para que lo histórico y lo cultural se asuma como propio y se defienda con amor y responsabilidad. Es el que desarrolla el sentimiento de aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no existe la comunidad.

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del consejo comunitario de circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas. Es la vía idónea para poder transformar la recreación en función del tiempo libre de los jóvenes, para esto se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación. De aquí la importancia que el consejo comunitario de circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de estos jóvenes de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos etc., a partir de que cada persona conozca sus valores y posibilidades reales para aportar al bienestar de la colectividad.

1.4- Las actividades físico-recreativas.

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico-deportivo-recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedoras de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

Al definir las actividades físico-recreativas, Martínez del Castillo (1986), acota que: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

No podemos olvidar que las prácticas físico-recreativas son desarrolladas en la sociedad e implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Como señalamos anteriormente, como sinónimo de recreación física se usan diversos términos que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

A la recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

Para nosotros recreación física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto, para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias, gustos e intereses es a lo que llaman gestión de las actividades físico-recreativas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre.

Principios de las actividades físico-recreativas.

- Debe ser realizada en tiempo libre.

- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto-desarrollo
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no deben ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

1.5- Características psicológicas y morfo-funcionales de la edad juvenil.

Para valorar las características de los jóvenes tenemos que hacer un análisis de la situación social de su desarrollo.

Condiciones externas.

En esta etapa el desarrollo del joven se manifiesta dentro de un conjunto de exigencias que condicionan la necesidad de lograr su futuro lugar en la sociedad. Apareciendo la inserción a múltiples grupos, incluyendo aquellos en donde su influencia incluso se contradice.

Ocurren nuevos deberes y exigencias sociales, entre los más relevantes se encuentran: la obtención de la cédula de identidad, el derecho al voto, la incorporación a organizaciones sociales y políticas, el poder iniciar una vida laboral, la posibilidad de ser juzgados por las leyes que rigen en el país, así como de contraer matrimonio.

Al incrementarse las exigencias, se derivan de ello un mayor número de responsabilidades y también niveles de independencia.

Condiciones internas.

Área cognoscitiva: Es una etapa muy importante en el desarrollo intelectual.

Atención:

Se desarrollan los tipos de atención, sobre todo se intensifica la atención voluntaria, produciéndose también un desarrollo considerable de las cualidades de la atención, encontrando a un joven capaz de concentrarse en lo que no provoca el interés directo, pero es importante. Igualmente cambian con relativa facilidad su atención

de una actividad a otra, aumentando significativamente la capacidad de dirigir la conciencia hacia los objetos necesarios, los cuales deben estar en relación con las particularidades del estudio o trabajo que realiza el joven.

Percepción:

Cada vez más orientada hacia lo esencial, impregnada por el desarrollo de la observación y la profundización del pensamiento teórico-reflexivo.

Memoria:

Se producen grandes avances en el desarrollo de la memoria voluntaria. Utilizan de forma consciente y con mayor frecuencia métodos especiales como son los que promueve la memoria racional con los recursos nemotécnicos.

Imaginación:

Se desarrollan intensamente los dos tipos de imaginación; la reconstructiva y la creadora, pero esta última en particular, se proyecta en la creación de imágenes dirigidas hacia el futuro y expresadas en una especie de sueños vinculados con grandes objetivos en la vida. Se desarrolla un pensamiento individualizado, personalizado, vinculado con capacidades especiales. Hacen valoraciones críticas y emiten juicios según sus propios criterios.

Motivación:

En esta edad aparece la elaboración consciente por parte del joven sobre principales contenidos de su motivación que se vinculan estrechamente al surgimiento de la concepción del mundo, alcanzando así un nuevo nivel cualitativo la unidad de lo cognitivo y afectivo en la personalidad. La manifestación de la concepción del mundo, refleja el resultado del desarrollo psicológico precedente y especialmente, como dijera L. I. Bozhóvich, "de la necesidad de autodeterminación del joven".

Relaciones interpersonales.

El joven, al igual que el adolescente, intenta desprenderse de los cuidados excesivos de los padres que le resultan molestos, intenta reconstruir las relaciones sobre la base de la igualdad. Realmente estas relaciones van a depender de un conjunto de condiciones tales como: el ritmo y el carácter de los cambios sociales,

la estructura de la familia, los modos de mantener la disciplina, etc. La primera juventud es el período más colectivo, lo importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesarios para el grupo y tener en él un determinado prestigio y autoridad.

Los jóvenes presentan una alta tendencia hacia la integración grupal, pues son tolerantes y hacen casi un culto a su interés por los demás, creando las bases de múltiples amistades.

La amistad, junto a la creciente significación de la vida en grupo en esta edad se intensifica, existiendo la necesidad de una amistad íntima. Esta amistad juvenil es más estable y profunda que la que aparece en la adolescencia, pues sitúa en primer plano la intimidad, el bienestar emocional y la sinceridad.

En la segunda fase de la pubertad comienzan a aparecer con paulatina claridad los rasgos específicamente masculinos o femeninos del movimiento.

Los movimientos masculinos acentúan más la fuerza, son más rectos y causan por ello un efecto más anguloso en comparación con los de las muchachas. El joven muestra un marcado afán de rendimiento y se ocupa por sí mismo de perfeccionar su eficiencia motriz.

Los movimientos de las jóvenes son más suaves y redondeados. Cuando las condiciones son propicias llegan a un grado de perfección al que se aplica el calificativo de gracia juvenil. Mientras que el muchacho quiere impresionar con su fuerza y sus movimientos más bien toscos, la muchacha procura agradar con la gracia de sus movimientos.

Características morfo-funcionales de los jóvenes.

La recreación física cumple funciones objetivas biológicas y sociales en los jóvenes. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.

- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
 - Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
 - Estabilización o recuperación de la salud.
- En ellos se pueden observar particularidades anatómicas y fisiológicas como son: el ritmo del crecimiento corporal es más lento y el peso aumenta. Continúa el proceso de osificación del esqueleto, el cual debe concluir aproximadamente entre los 24 y los 25 años.
 - Los músculos incrementan la fuerza, lo que repercute especialmente y de manera positiva en la capacidad física de la fuerza.
 - Se normaliza la correlación entre la masa del corazón y la constitución de los vasos sanguíneos; la frecuencia del pulso y la presión arterial son bastantes similares a las del adulto, siendo derivado de ello una función cardíaca cada vez más estable.
 - Concluye el desarrollo del sistema nervioso central, mejorando significativamente la actividad analítico-sintética del cerebro, aumentando así mismo la masa encefálica, haciendo más compleja su estructura y propiciando un perfeccionamiento de los procesos nerviosos de inhibición y excitación.
 - La edad juvenil resulta una etapa fundamental en la culminación del desarrollo físico del hombre.

1.6- La programación recreativa.

Los programas recreativos deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, médico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

La importancia de los mismos en la recreación para su elaboración debe estar basada en las necesidades e intereses de los participantes para poder iniciar la actividad con calidad y tener un buen desarrollo de la misma. Además las actividades seleccionadas deben tener presente objetivos específicos para orientar la acción, por lo que las mismas se buscarán por la institución, participantes, dirigentes y profesionales. Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante.

Características que debe reunir un programa recreativo, planteadas por Fullea (2000).

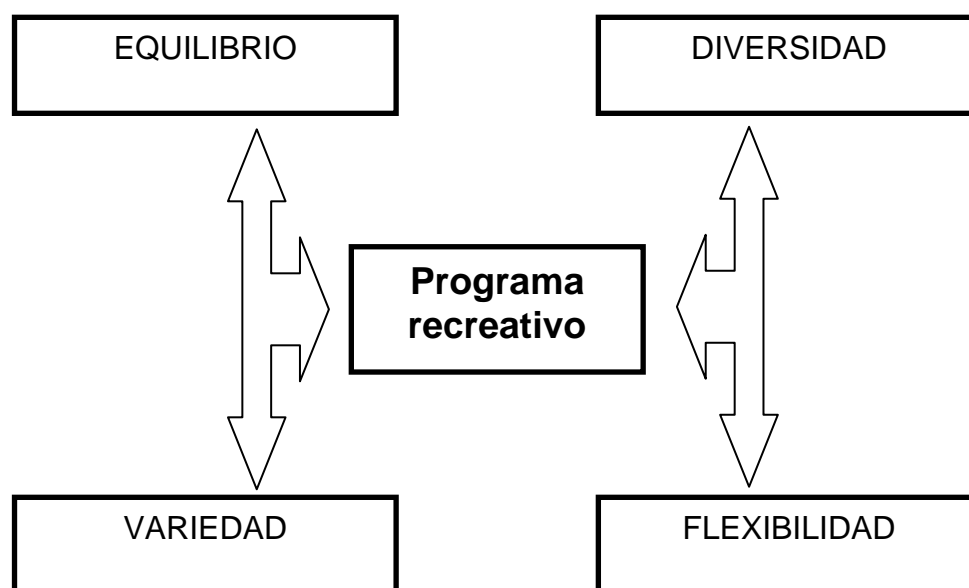


Figura 1. Características fundamentales que sustentan el programa recreativo.

Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Según Pérez Sánchez, A (2003) Para el análisis de esta problemática, son utilizados los estudios de presupuestos de tiempo, los cuales permiten obtener información acerca de la distribución temporal de las actividades cotidianas de la

población, y por lo tanto son valiosa fuente de información para los estudios de los servicios vinculados al tiempo libre.

El autor de esta investigación coincide con Pérez Sánchez, A (2003) en la reedición de su libro: *Recreación, fundamentos teóricos metodológicos* donde plantea que la programación se divide en diferentes etapas que son de obligatorio tratamiento para realizar un proyecto recreativo en la comunidad que obtenga buenos resultados.

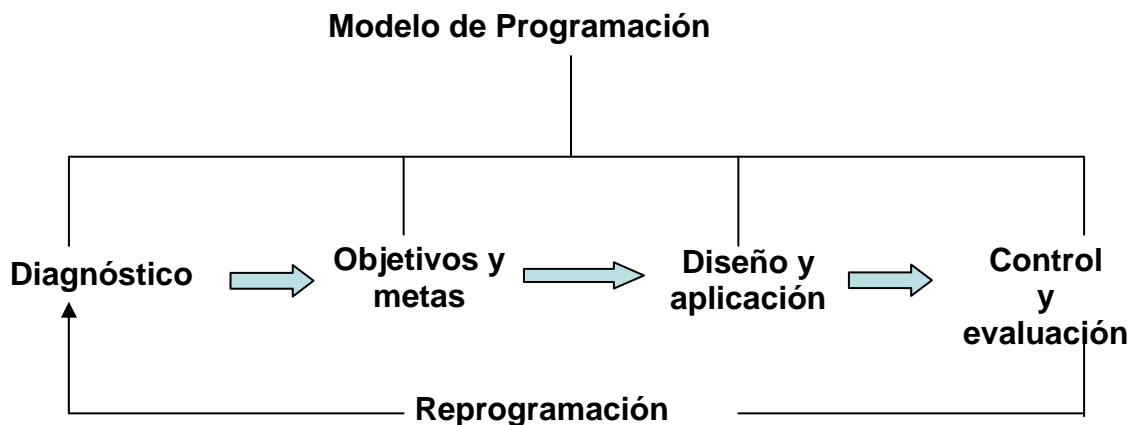


Figura 2. Mapa conceptual del proceso de programación recreativa.

1. Etapa de Diagnóstico:

El Diagnóstico, es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. Este está basado en el principio de “comprender para resolver”. El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad.

Los aspectos principales que se investigan en esta etapa son:

a) Problema o situación concreta objeto de estudio:

- ☐ Nivel de desarrollo socio – económico
- ☐ Características sociodemográficas (edad, sexo, nivel educacional, estado civil, etc.).
- ☐ Características grupales y nivel de integración social.

b) Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre:

☐ Por sectores, estratos y grupos sociales, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de los elementos.

c) Intereses y necesidades recreativas:

- ☐ Las actividades que más interesan, motivaciones, el porque de esta situación.
- ☐ Causas que impiden la satisfacción de las necesidades.
- ☐ Otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.

d) Infraestructura recreativa:

- ☐ Cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación.
- ☐ Personal técnico y de servicio que se dispone.
- ☐ Recursos materiales que se dispone.

e) Características del medio físico – geográfico:

- ☐ Aspectos significativos del clima, relieve entre otros.
- ☐ Grado de utilización del medio natural.
- ☐ Interrelación medio ambiente – sociedad.

f) Oferta recreativa (Programas recreativos existentes):

- ☐ Su relación y correspondencia con los objetivos sociales.
- ☐ Su relación y correspondencia con los intereses del individuo o grupo social.
- ☐ Por el nivel de conocimiento que sobre ella tengan los usuarios.
- ☐ Por el grado de participación en ellas.

2. Etapa de determinación de objetivos y metas.

“Los objetivos de un programa pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un período determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas” (Ander – Eng, 1992). A menos que los objetivos de un programa o proyecto estén muy claramente definidos, no es posible programar actividades coherentemente estructuradas entre sí de cara al logro de determinados propósitos. Realizar acciones y actividades sin objetivos, es andar a la deriva y para eso no hace falta la planificación. Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas (como veremos a continuación las diferencias), es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos.

Planteábamos que para programar hay que enunciar claramente los objetivos. Sin embargo, aun teniendo objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados. Hay que establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar de los objetivos propuestos.

Es preciso especificar y determinar tres cuestiones principales:

- _ Dónde.....en qué lugar.
- _ Cuánto.....en qué proporción pretende hacerlo.
- _ Cuándo.....en qué plazo.

Presentación: Enmarca la temporalidad, el contexto de desarrollo, el sujeto de estudio y la futura aplicación.

Conducta: Determina la acción, es la acción observable que realiza el sujeto.

Contenido: Acción en sí, precisando el nivel de instrucción y las orientaciones para la realización.

Condiciones de operación: Se refiere a los materiales y recursos necesarios, la organización, las técnicas de operación y ejecución.

Nivel de eficiencia: Es la medida cuantitativa de control y por tanto lo convierte en meta.

A manera de conclusión de esta etapa queremos precisar que el saber proponer objetivos y metas realistas constituye un aspecto fundamental y decisivo en la tarea de la programación. No basta con determinar qué se quiere hacer y cómo hacerlo, hay que establecer la viabilidad del mismo, la pertinencia de lo que se hace y la aceptación, por parte de los diferentes grupos sociales de lo que se pretende realizar.

3. Etapa de diseño y aplicación del programa.

Al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se ofertan, debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas.

Según Pérez, A (2003) para diseñar y aplicar un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, el cual se consideraría equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

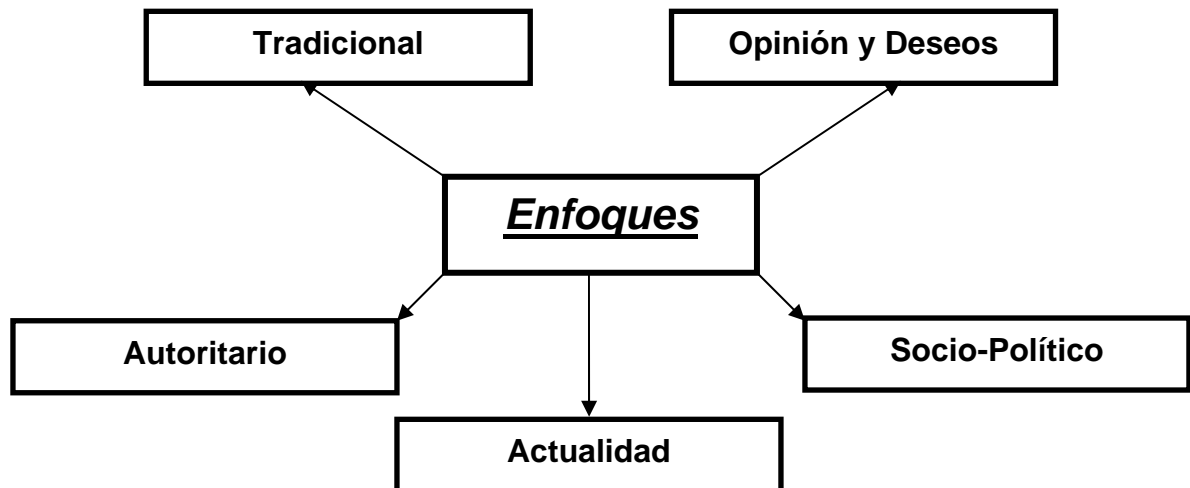


Figura 3. Relación entre los enfoques que sustentan el programa recreativo.

a. Enfoque Tradicional

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. Enfoque de Actualidad

Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. Enfoque de Opinión y Deseos

Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que estos deseen realizar.

d. Enfoque Autoritario

Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

e. Enfoque Socio-Político

Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

4. Etapa de control, evaluación y ajuste del programa

Esta etapa no se desarrolla solo en la parte final del proceso, sino también a lo largo de todo este, comprobándose la efectividad del programa, igualmente se detectan las deficiencias y problemas que pueden presentar las actividades en su realización, así como el cumplimiento de los cronogramas de trabajo, entre los aspectos principales. El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y programas. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del programa.

El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del programa.
- Ser concebido en función del programa y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el programa.
- Sus resultados deben tratar de explicarse de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del programa.

La evaluación según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso de planificación:

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del programa.
3. Con posterioridad a la aplicación del programa y siempre debe ser la más amplia y profunda.

1.7- El programa de la recreación física y la edad.

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de recreación física.

Los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el programa.

Considerando lo antes expuesto enfatizamos que el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo biosicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa físico-recreativo educativo y eficiente.

Según Pérez Sánchez, A (2003) en su libro: Recreación fundamentos teóricos-metodológicos, plantea los siguientes grupos etáreos a tener en cuenta a la hora de la programación recreativa en la comunidad:

- a- niños (0 hasta 14 años)
- b- jóvenes (15 años hasta 30 años)
- c- adultos (31 hasta 60 años)
- d- edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

Es algo aventurado establecer límites estrictamente demarcados en cuanto a la tendencia de los niños y jóvenes según su edad hacia las diferentes formas de actividad físico- recreativas. La experiencia muestra cómo la edad cronológica sólo determina en muy grandes rasgos los tipos de expectativas inherentes a niños, jóvenes y adultos considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas

varían con celeridad en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular.

El programa de recreación física para los jóvenes.

Los jóvenes son el grupo etéreo al que va dirigido la mayor cantidad de programas recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Como primer aspecto en la creación de un programa para los jóvenes deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre todo la etapa inicial juvenil, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 13 y 20 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace moverse dentro de una ambigüedad en los fenómenos de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto- independizarse.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 17 años aproximadamente, el joven presenta un marcado interés en lo motor por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

En el período final de la adolescencia hasta los 20 años aproximadamente las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y competencias que se proponen son serios en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los varones) o estéticas (más en las niñas). El rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre

adecuadas a lo moderno, a lo última moda a "lo que se usa". A veces se presentan dificultades en la interrelación varón - mujer. En esta etapa los juegos y actividades recreativas sociales mezcladores, formadores de parejas o compartidos pueden ser muy efectivos.

Al dejar atrás la adolescencia (20-30 años) se entra en la etapa de la vida humana en que la suma de incidencias socioculturales, crean en el hombre la gama de ansias y expectativas que determinan las que podríamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo para estas edades, las cuales son:

Como ser individual:

- Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.
- Liberación de la imaginación y la fantasía.
- Aventura y juego.
- Nuevas experiencias.
- Manifestación de valores no habituales en su estructura espiritual.

Como ser social:

Adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades. Esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedor, que surge de diversas alternativas propicias, como son:

- Reuniones sociales.
- Participación en labores comunitarias
- Viajes (ómnibus, tren, etc.)
- Integración de grupos estables (escuelas, trabajo, equipo deportivo, etc.)

Pero por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad general de recreación. De ahí que el enfoque de toda programación recreacional, vaya dirigida a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas mantienen vigente a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la personalidad juvenil.

El trabajo recreativo con grupos de jóvenes de estas edades es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

Capítulo II- Resultados de los instrumentos aplicados y presentación del programa de actividades físico-recreativas.

2.1- Caracterización de la comunidad “Santa María”.

Al realizar una caracterización de la comunidad “Santa María”, perteneciente al municipio San Luis se pudo determinar que cuenta con un total de 1787 habitantes, de ellos 1238 son mayores de 18 años, en ella prevalece el sexo femenino en la población, distribuidos todos en 3 circunscripciones, está ubicada en una zona electrificada, y el nivel escolar es medio. Es un barrio con buena infraestructura habitacional, sus pobladores pertenecen a diferentes sectores de la sociedad donde se encuentran profesionales de la salud, educación, deporte, cultura y otros, ocupando un lugar meritorio los obreros dedicados al beneficio del cultivo del tabaco por lo que las principales ocupaciones están dadas en el taller V-13-10, en las áreas pertenecientes a la empresa de tabaco, y en la Granja Integral de dicha comunidad. En su estructura geográfica la comunidad escogida limita al norte con el municipio de Pinar del Río, al sur con el poblado de Buena Vista, al este con Palizadas y al oeste con San Luis.

Dentro de su infraestructura urbana cuenta con servicios de: tienda mixta, cafetería, plaza agropecuaria, punto de venta de granja urbana, Kiosco de TRD Caribe, servicio del Cencop, servicio de correo, de reparación de equipos electrodomésticos, farmacia, posta médica, semi-internado, acueducto y alcantarillado, panadería y un grupo electrógeno.

Esta comunidad sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos.
- Mejorar el alumbrado público.
- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de áreas de debate sobre enfermedades de transmisión sexual y tabaquismo.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.

2.2.- Caracterización de los jóvenes de 20 a 22 años de la comunidad "Santa María" del municipio San Luis.

La muestra de los 50 jóvenes de 20 a 22 años la consideramos representativa. Estos jóvenes se caracterizan por ser enérgicos, realizando las actividades con una alta intensidad, son independientes con cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este. Estos jóvenes se relacionan con otros de comunidades cercanas. En su mayoría poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan.

La mayoría de las actividades que realizan son de organización individual (espontáneas), combinándose la utilización de áreas improvisadas, con algunas de las instalaciones del perímetro donde se enclava la comunidad.

2.3- Resultados del estudio de presupuesto tiempo.

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto-registro de actividades a la muestra seleccionada se puede observar en la tabla 1 los tiempos promedio que dedican los días entre semana a cada una de las actividades globales o principales:

Se aprecia en primer orden el volumen de tiempo dedicado al estudio o trabajo (6:20 horas), en lo que hay que considerar que un número de estos jóvenes (16) se encuentran desvinculados del estudio, dedicándose a actividades laborales (comunales, agricultura y pesca), ubicadas cerca de su lugar de residencia.

Resalta un alto volumen de tiempo dedicado a la transportación (1:05 horas), lo cual es comprensible teniendo en cuenta que el mayor por ciento de los jóvenes vinculados al estudio, realizan el mismo en el municipio cabecera y otros centros de enseñanza distantes de su lugar de residencia y para asistir a estos deben utilizar diferentes medios de transporte, en lo que también incide la situación deficitaria del mismo.

El tiempo promedio dedicado a las necesidades biofisiológicas (dormir, alimentarse, aseo), resulta de 10:02 horas, estando en la media, acorde a la realidad de este grupo de edad y de acuerdo a los resultados de otros estudios similares. Algo parecido ocurre con relación a los tiempos dedicados a las tareas domésticas (33 minutos), debiendo señalar que los tiempos más altos en este rubro corresponden al sexo femenino. El tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, aunque bajo (15 minutos), se comporta normal, atendiendo al carácter de estas actividades, que no son sistemáticas.

El volumen de tiempo restante, es dedicado a las actividades llamadas de tiempo libre, apreciándose una magnitud aceptable del mismo (5 horas, 45 minutos), el cual además de las actividades de realización individual, se presenta asequible para la realización de actividades físico-recreativas de carácter organizado. (Ver Tabla 1).

Tabla No. 1- Distribución del presupuesto de tiempo de la muestra estudiada. Según resultados del auto-registro de actividades.

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO (Horas-minutos)
50	Estudio o trabajo	6:20
	Transportación	1:05
	Necesidades biofisiológicas	10:02
	Tareas domésticas	0:33
	Actividades de compromiso social	0:15
	Tiempo libre	5:45
	Total de horas	24horas

De acuerdo con lo que se refleja en la Tabla

No. 2, se puede tener una noción de las actividades principales que se realizan en ese tiempo libre, así como los tiempos promedios dedicados a cada una de ellas. En sentido general, aunque la variedad de actividades es amplia, se puede apreciar que casi la totalidad de ellas son de realización individual y más preocupante aún es que, con la excepción de practicar deportes (0:25), las demás pertenecen al grupo de las actividades pasivas del tiempo libre.

Tabla No. 2- Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto-registro).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
50	Ver Televisión	1:44
	Ir a la laguna	0:22
	Escuchar Música	0:32
	Estudiar	0:40
	Practicar Deportes	0:25
	Ir a Fiestas	0:22
	Encuentro con amigos	0:30
	Juegos de Mesa	0:35
	Otras	0:35
	TOTAL	5:45

2.4.- Resultados de las observaciones realizadas (primer momento).

En la observación efectuada en un primer momento como parte del estudio exploratorio inicial, a 5 de las actividades organizadas en la comunidad objeto de estudio estas se enmarcaron en sus formas tradicionales, tales como:

- un festival deportivo recreativo
- un torneo popular de fútbol
- tres actividades recreativas pasivas (simultánea de ajedrez y torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero.)

Solo dos de las actividades pasivas fueron realizadas en la sesión de la tarde entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no llegándose a realizar ninguna en el horario nocturno, ni con otro tipo de enfoque.

Se pudo apreciar que no siempre se realizaron en el lugar idóneo, siendo desfavorable la participación, la calidad y el nivel de satisfacción y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas. (Ver tabla No.3).

Tabla No. 3 - Resumen general de las observaciones realizadas

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a. Idoneidad de lugar			3	60	2	40
	b- Participación	-	-	2	40	3	60
	c- Calidad	1	20	2	40	2	40
	d- Aceptación	1	20	2	40	2	40

2.5- Análisis de resultados de la encuesta a los jóvenes.

Una vez aplicadas y tabuladas las encuestas aplicadas a la muestra de 50 jóvenes de la comunidad estudiada, se obtuvieron una serie de elementos que permitieron cumplimentar el objetivo de la investigación y elaborar el programa de actividades físico- recreativas previsto, entre los que se relacionan a continuación los siguientes resultados:

En primer lugar se evidencia desconocimiento por parte de los jóvenes acerca de las actividades recreativas que se ofertan (por las instancias correspondientes) en la comunidad, ya que un mayoritario 80% manifiestan no tener conocimiento de ello, lo que denota insuficiencias en la planificación, coordinación y divulgación de las mismas. (Tabla # 4).

Tabla No. 4- Conocimiento de las actividades ofertadas. (Encuesta).

Muestra	Conocen las actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
50	10	20	40	80

Los encuestados reconocen que las actividades que más se organizan son: los festivales recreativos (39), los juegos de mesa (20) y los torneos deportivos (12), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, como puede apreciarse con más detalle en la tabla # 5. Esto denota que aún cuando se planifiquen determinadas actividades no se logra sistematicidad en la concreción de las mismas.

Por otra parte según los propios encuestados la participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los festivales recreativos los de mejor comportamiento.

Tabla No. 5 Organización y frecuencia de las actividades recreativas en el consejo popular.

Actividades	Organización		M U E S T R A A 50	Frecuencia		
	Cifra	%		Seman.	Mens.	Ocas.
• Programa a jugar	4	8		-	-	4
• Planes de la calle	5	10		-	-	5
• Torneos deportivos	12	24		12	-	-
• Festivales Deport. Recreativos	39	78		-	14	-
• Juegos de mesa	20	40		14	6	-
• Maratones	3	6		-	-	3
• Simultáneas de Ajedrez	8	16		-	-	8
• Competencias de Bicicleta	2	4		-	-	2

Con relación a la realización de actividades físico-recreativas de forma general en su tiempo libre, el 38% declara no hacerlo, mientras el 62% admiten realizarlas. Sin embargo cuando nos detenemos en las actividades que declaran realizar, se aprecia que en su mayoría son espontáneas o de realización individual, destacando las actividades pasivas (56%) y los juegos de mesa (42%). Debe aclararse que dentro del rubro, otras actividades, se refirieron indistintamente en menor cuantía a ir al cine, diversión con animales, entre otras (Tabla # 6).

Tabla No.6- Realización de actividades en el tiempo libre por parte de los jóvenes. (Resultados de la Encuesta).

Muestra	Realización de act. físico-recreativas	Cifra	%
50	Si	31	62
	No	19	38
	Actividades más realizadas:		
	Juegos de mesa	21	42
	Actividades deportivas	19	38
	Actividades pasivas	28	56
	Otras actividades	12	24

En la pregunta relacionada con las actividades que le gustaría realizar en su tiempo libre, sobresalen como las más mencionadas: los eventos deportivos (80%), actividades socioculturales (78%), actividades en la naturaleza (72%) y paseos y excursiones (66%).

Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales. (Tabla # 7).

Tabla No.7- Preferencias recreativas de los jóvenes. (Resultados de la encuesta).

Muestra	Actividades	Total	%
50	Eventos deportivos	40	80
	Juegos tradicionales	24	48
	Paseos y excursiones	33	66
	Actividades socioculturales	39	78
	Actividades en la naturaleza	36	72

2.6- Resultados de las entrevistas.

En las entrevistas realizadas a las personas vinculadas de una forma u otra con el desarrollo de la recreación en esta comunidad (5) ellos son: el director del combinado deportivo, el presidente del consejo popular y tres promotores de recreación, todos coinciden en sus planteamientos al señalar que las ofertas recreativas son escasas y no se ajustan a las necesidades de los jóvenes de la comunidad, manifestando que aunque existen condiciones propicias para la ejecución de otras actividades, no se logra la explotación de estas potencialidades, dándose generalmente de forma espontánea, sin que medie ninguna planificación. También coinciden en plantear que en ocasiones se realizan actividades con frecuencia semanal, pero que generalmente se desarrollan una vez al mes. Por otra parte se refiere a la existencia en determinados momentos de programaciones recreativas pero estas han estado conformadas de forma general (sin diferenciar

grupos de edades) y no de forma específica para los jóvenes en correspondencia con sus particularidades, gustos y preferencias.

También coinciden en plantear que existen obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen un freno para lograr un adecuado desarrollo de las actividades físico-recreativas en la comunidad con los jóvenes, entre los que se señalan:

- Carencias de medios para poder desarrollar las actividades.
- Insuficiencias en la planificación, la coordinación y el aseguramiento concretándose las actividades a la forma de realización individual por parte de los jóvenes de esta comunidad.
- La sistematicidad y variedad de la oferta de actividades recreativas no es la adecuada.
- Divulgación casi nula de las pocas actividades que se ofertan.

Resumiendo todo lo abordado los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los jóvenes, siendo la recreación una vía eficiente para lograrlo y así propiciar también la formación de valores en nuestra sociedad.

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el programa de actividades físico-recreativas a ofertar a la población objeto de estudio.

2.7- Programa de actividades físico-recreativas.

Título: “Participa y recreáte”

Fundamentación.

Bases teóricas que sustentan del programa

Este programa parte en primer lugar de los gustos y preferencias recreativas de estos jóvenes además se sustenta en los cinco enfoques que le atribuye Pérez, A (2003) en su libro: Recreación fundamentos teóricos metodológicos al programa recreativo los cuales se manifiestan en este programa a través de la combinación de ellos (tradicional, actualidad, opinión y deseos, autoritario y socio-político),

además el mismo cumple con las características planteadas por Fullea (2000) que debe reunir un programa recreativo, ya que presenta equilibrio, variedad, diversidad y flexibilidad.

Además este programa de actividades físico-recreativas tiene como finalidad lograr su bienestar biopsicosocial, está estructurado con el objetivo de organizar una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos que existen y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la comunidad, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndole gran importancia a la organización y carácter sano y formativo de las actividades.

Objetivo General:

Propiciar una sana ocupación del tiempo libre de los jóvenes (20 a 22 años de edad) de la comunidad Santa María del municipio San Luis, incrementando la satisfacción recreativa de los mismos, a partir de una variedad de opciones, apoyadas en la recreación física dándole prioridad a los gustos y preferencias.

Objetivos específicos.

1. Incrementar los niveles de participación de los jóvenes en las actividades físico- recreativas programadas a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
2. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de actividades físico-recreativas para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.
3. Diversificar las opciones y servicios de la recreación física en la comunidad, a partir de un diseño propio, en que se aprovechen las potencialidades recreativas del territorio.

Cronograma de actividades físico-recreativas.

Las actividades a ofertar se reflejan en la Tabla # 8, donde se precisa: el lugar, la sesión y la frecuencia de realización de cada una de ellas.

Tabla No.8 – Oferta de actividades físico-recreativas.

No.	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1.	Festivales recreativos	Áreas de la comunidad	Mañana y tarde	Mensual
2.	Festival de juegos tradicionales	Áreas de la comunidad	Mañana	Mensual
3.	Torneos deportivos populares béisbol- fútbol	Terreno rústico de Béisbol	Tarde	Fines de Semana
4.	Maratones Populares	Áreas de la comunidad	Tarde	Trimestral
5.	Torneos Relámpagos de Juegos de Mesa	Áreas de la comunidad	Tarde Noche	Mensual
6.	Intercambio con figuras destacadas del deporte y la cultura en el municipio.	Semi-internado	Mañana	Trimestral
7.	Ciclismo popular	Áreas de la comunidad	Mañana	Mensual
8.	Actividades socioculturales.	Semi- internado	Noche	Sábados- Quincenal
9.	Juegos de mesa libres	Áreas de la comunidad	Tarde	Semanal

Descripción de las actividades.

Actividad No.1- Festivales recreativos.

Objetivo: Brindar oportunidades a los jóvenes para interactuar de forma sana y alegre, con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, entre otros.

Organización.

Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas en el mismo momento y lugar que pueden responder a diferentes intereses y preferencias con la utilización de un espacio y un tiempo relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la participación de todos los grupos etáreos, propicia la interacción de los jóvenes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos festivales serán realizados el último fin de semana de cada mes, preferiblemente el sábado, a partir de las 9:00 a.m. Se realizará en las áreas de la comunidad, aprovechando las condiciones propicias para el desarrollo de la misma.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en cinco áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

Área No. 1- Juegos de mesa.

Dominó, Damas, Ajedrez Parchís y otros juegos de mesa.

Área No.2- Juegos pre-deportivos.

Conducción del balón, drible entre obstáculos, tiro a bolos, tiro al aro, y (se conformarán equipos con todos los que quieran participar).

Área No.3-Juegos tradicionales.

Carrera de sortija, carreras de relevo (sacos, carretilla, cangrejo, zig-zag), tracción de la sogá, palo encebado.

Área No.4- Juegos de animación.

Actividades participativas físico-recreativas, actuaciones artísticas diversas, competencia de baile.

Área No5- Actividades deportivas.

Voleibol recreativo, (se conformarán equipos con todos los que quieran participar).

Para la correcta organización de las actividades descritas, cada una de estas áreas tendrá un profesor de recreación como responsable, contando con la colaboración de 5 personas más, seleccionados entre los activistas recreativos, profesores de educación física y de deportes del propio combinado deportivo del consejo popular.

Teniendo en cuenta su complejidad, dada por la variedad y diversidad de actividades a ofertar que implicarían la participación del mayor número de personas posible, de todas las edades, se hace imprescindible una profunda coordinación y gestión con todos los factores interesados, fundamentalmente, el INDER municipal, la estructura organizativa del consejo popular, gastronomía, entre otros, pues no se

descarta la posible oferta de productos gastronómicos (excluidas las bebidas alcohólicas) y otras iniciativas que puedan surgir en el territorio, en el marco de la organización de cada Festival.

Actividad No.2- Festival de juegos tradicionales.

Objetivo: Brindar a los jóvenes juegos físico-recreativos tradicionales, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

Organización.

Esta actividad, comprendida como uno de los programas fundamentales de la recreación para estas edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el segundo domingo de cada mes, en el horario de la mañana. Se realizará en las áreas de la comunidad, aprovechando los diferentes espacios recreativos comunitarios que existen, según se dé el caso.

Los juegos y actividades a ofertar, que no serán repetitivos entre un mes y otro, sino que se irán alternando, se dividirán en dos grupos, de acuerdo a la forma de participación:

Individual:

- Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda:
 - Competencia de cabuyería.
 - Palo encebado
 - Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera.
 - Competencias en equipos (Relevos).

Entre las actividades a incluir se encuentran:

- Carreras de sacos.
- Carrera chancletas gigantes colectivas.
- Circuitos utilizando diversos materiales alternativos: sacos, neumáticos, tanques, etc.

- Transportar vasos de agua sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.
- Llenar un cubo vacío de agua en un extremo del circuito, con otro lleno que está situado en el otro extremo.
- Hacer circuitos con un balón utilizando solo las manos o los pies o ambos.
- Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas.

Para el desarrollo de la actividad, el promotor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.

Actividad No.3- Torneos deportivos populares.

Objetivo: Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades deportivas de forma sana.

Organización.

Consiste en la organización y oferta de torneos o competencias deportivas sociales de corta duración que serán desarrollados los fines de semana en las instalaciones deportivas enmarcadas en el consejo popular (según el deporte que se refiera). Entre los deportes a incluir, según las preferencias, se priorizarán: el béisbol y el fútbol, teniendo en cuenta el aprovechamiento del terreno que exista.

Una vez establecida la convocatoria, se conformarán los equipos en representación de las diferentes circunscripciones, identificado cada uno por un nombre otorgado por los propios participantes, quienes también elegirán a su capitán. Además de precisarse los detalles para su ejecución (calendario, horarios, reglas especiales).

La duración de la competición en cada deporte convocado estará en dependencia de la cantidad de equipos y el sistema y reglas de competencia que se acuerden con los participantes.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el consejo popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc., en función del correcto desarrollo de la actividad.

Actividad No.4- Maratones Populares.

Objetivo: Fomentar una cultura participativa en actividades relacionadas con el acondicionamiento físico, a la vez que se enriquecen las relaciones con las personas de otros grupos étnicos.

Organización.

Esta actividad no tendrá límite de edad y las distancias iniciales no excederán los tres kilómetros, ya que el objetivo fundamental es arribar a la meta, ya sea corriendo o caminando, acorde a las posibilidades físicas de los participantes.

Deberá velarse por la correcta organización tanto en la salida, la llegada, como en el transcurso del recorrido, garantizando la seguridad de los participantes.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta.

Actividad No.5- Torneos relámpagos de juegos de mesa.

Objetivo: Satisfacer las necesidades recreativas de los jóvenes aficionados a los juegos de mesa, propiciando las relaciones sociales y la camaradería a través de la competición sana.

Organización.

Estos se desarrollarán con una frecuencia mensual en las áreas recreativas de la circunscripción, variando de un mes a otro el juego en que se competirá, entre los que se alternará: Dominó, Damas, Parchís, Tenis de Mesa.

En la realización de los mismos se tendrá presente la conmemoración de fechas históricas y efemérides institucionales o sociales.

La organización se realizará de forma tal que ocupe la jornada de tiempo planificada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia. La misma estará a cargo del profesor de recreación con la colaboración de los activistas y demás factores de la circunscripción, los que acordarán las reglas con los participantes, de acuerdo a las particularidades del juego a desarrollar.

No se descartará la participación de otros grupos de edades interesados.

Los participantes se organizarán en equipos o de forma individual según el número, representando a sus CDR, cuadras, u organizaciones de masas.

Actividad No.6- Intercambio con figuras destacadas en el deporte y la cultura del municipio.

Objetivo: Fomentar en los jóvenes el conocimiento de la historia deportiva y cultural de la provincia y la localidad a través de la interrelación con sus protagonistas.

Organización.

Se planificarán varias formas de llevarla a cabo:

- Invitando a las figuras relacionadas con los deportes en cuestión a los torneos deportivos a organizarse, como parte de la actividad No. 3.
- Encuentros Talleres con figuras destacadas del deporte, así como con escritores reconocidos en el municipio , artistas de la plástica, entre otras figuras de renombre en la localidad, por supuesto, propiciando las condiciones adecuadas para ello.

Actividad No.7- “Ciclismo Popular”.

Objetivo: Incentivar la participación de los miembros de la comunidad utilizando sus propios medios.

Resaltar cualidades de cada joven a través de la competencia.

Organización: Un representante del combinado deportivo y uno de este deporte a nivel municipal estarán encargados de la realización de la misma y al comienzo

darán una breve charla para motivar a los participantes. Se invita a miembros de la dirección del combinado deportivo, otros miembros de la comunidad y de barrios aledaños, además de los familiares de los participantes. Consiste en organizar actividades donde la creatividad del participante sea el objetivo fundamental de la competencia, se correrán distancias cortas.

Reglas:

- Se premiará el primer lugar.
- Obtendrá un premio especial el que tenga la bicicleta más bonita.

Medios: Bicicletas, silbatos, banderas, cronómetros, jueces.

Actividad No.8- Actividades socioculturales.

Objetivo: Incentivar la participación de los diferentes grupos poblacionales en actividades sociales en la comunidad, propiciando las relaciones sociales y la convivencia social a tono con los valores de nuestra sociedad socialista.

Organización.

Se rotarán estas actividades por las diferentes cuerdas de la comunidad, tratando de agrupar, además de los jóvenes, al mayor número de pobladores posibles, despertando el interés de los mismos a través de la variedad y motivación de las actividades a desarrollar.

Entre la variedad de actividades se incluirán: cumpleaños colectivos; rifas; competencias de canto, baile, poesía, cuentos, décimas; presentación de exposiciones y arte creativo de los miembros de la comunidad; grupos musicales aficionados, concursos; exhibición de manifestaciones culturales.

Deberá acentuarse la coordinación con los organismos y entidades relacionadas, así como la puesta en práctica de iniciativas y alternativas con recursos y medios propios.

Actividad No.9- Juegos y actividades libres.

Objetivo: Propiciar el fomento de hábitos de participación sistemática en las actividades, sobre la base de la canalización de intereses recreativos diversos.

El profesor de recreación, con el apoyo de los activistas, ofertará en las tardes (después de las 5:00 PM) y en las noches, diferentes actividades físicas espontáneas (en el primer horario) y juegos de mesa, para la realización de los interesados de forma libre y espontánea, según sus motivaciones.

Se desarrollarán en las áreas recreativas rústicas y puntos de la comunidad.

Indicaciones metodológicas y organizativas generales.

- Para la puesta en marcha de esta programación de actividades deportivo-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y del consejo popular. Al coordinar las mismas deberá confeccionar un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).
- Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso, se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del consejo popular, tanto por los activistas como por los demás factores, utilización de la televisión local.
- Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización, la que responderá a un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.
- Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes, según sus gustos y estados de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.

- Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las áreas deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.
- Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se vaya realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

2.8- Valoración de la utilidad del programa elaborado.

2.8.1- Valoración teórica por el criterio de especialistas.

Para la valoración teórica del programa de actividades recreativas a aplicar fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 30 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del programa propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general coinciden en que la estructuración, organización y contenido del programa propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica incluyendo los aportes de los propios participantes.

Se resalta lo novedoso de la propuesta en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de las actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto-desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus pobladores.

Además constituye un aporte teórico a la preparación teórica y práctica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionado en los marcos de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

2.8.2- Valoración práctica de la implementación del programa.

Con la puesta en práctica de forma paulatina de la oferta de actividades físico-recreativas, concebida en el programa se constató a partir de la observación realizada (segundo momento), el aumento de la aceptación y la participación por parte de los jóvenes del lugar ya que las actividades ofertadas tuvieron una positiva aceptación, al ser las mismas de sus gustos y preferencias, logrando con el accionar de estas reducir la proliferación de las conductas incorrectas. Esto lo confirman los resultados recogidos en la (Tabla # 9), donde la totalidad de los elementos observados fueron valorados de Bien y Regular.

Tabla No. 9 - Resumen general de las observaciones realizadas (5). (Segundo momento).

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Festiv. Recreat. (2) Festiv. Jueg. Tradic. Torn. Dep. Pop. Activ. Socio-cultural.	a) Idoneidad de lugar	3	60	2	40	-	-
	b) Participación	2	40	3	60	-	-
	c) Calidad	3	60	2	40	-	-
	d) Aceptación	4	80	1	20	-	-

Comparando estos resultados con los de la observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda con respecto a la primera, existiendo diferencias altamente significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla # 10.

Tabla No.10- Comparación de los resultados generales de las dos observaciones realizadas. (Dócima de Diferencia de Proporciones: p).

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	Bien	2 / 10 %	12 / 60 %	0,0020	Altamente Significativa
	Regular	9 / 45 %	8 / 40 %	0,7508	No existe
	Mal	9 / 45 %	0 / 0%	0,0016	Altamente Significativa

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y objetividad de la aplicación del programa de actividades físico-recreativas propuesto.

A su vez, fue aplicada a los jóvenes una pequeña encuesta de estado de opinión y satisfacción (Anexo # 7), entre cuyos resultados generales arrojó:

- Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad, la divulgación ha mejorado, la frecuencia de las actividades también ha sido buena, la asistencia de los propios jóvenes y otros miembros de la comunidad ha incrementado, su motivación por participar en estas actividades ha ido en aumento.
- Las actividades de mayor aceptación fueron los festivales recreativos, torneos deportivos populares de béisbol y fútbol, además de las actividades socio-culturales y el ciclismo popular, en las de menor aceptación se encuentran los festivales de juegos tradicionales y los juegos de mesa libre.

La implementación de esta propuesta ha permitido incorporar además de los jóvenes a un grupo importante de miembros de la comunidad, de otros grupos étnicos con gran alegría y cohesión en la misma dando lugar a que otros miembros del consejo popular se incorporen irradiando de forma general un incremento en el nivel de participación.

CONCLUSIONES

1. En el estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los jóvenes, se constata la gran connotación de las actividades físico-recreativas, especialmente las de carácter formativo, las cuales deben ser programadas y ofertadas a partir de la canalización de las necesidades, intereses, gustos y preferencias de este grupo etéreo.
2. El diagnóstico efectuado a través de los diferentes instrumentos aplicados revela que los jóvenes (20 a 22 años de edad) de la comunidad “Santa María” del municipio San Luis en cuanto a la ocupación del tiempo libre presentan una creciente insatisfacción recreativa, dada fundamentalmente por una insuficiente, poco variada y no sistemática oferta de actividades físico-recreativas, que por demás no responde enteramente a sus necesidades y preferencias.
3. El programa de actividades físico-recreativas elaborado ha sido concebido partiendo de las necesidades y preferencias recreativas de los jóvenes motivo de estudio, respondiendo a los cinco enfoques de la programación sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades y el aprovechamiento de los recursos existentes en el lugar.
4. Se constata la aceptación del programa de actividades físico-recreativas implementado al incrementarse los niveles de motivación y participación de los jóvenes en las actividades desarrolladas.

RECOMENDACIONES.

1. Continuar profundizando en los gustos y preferencias recreativas de estos jóvenes para continuar perfeccionando la oferta de actividades físico-recreativas, propiciando un mejor aprovechamiento del tiempo libre de estos en función del mejoramiento de su calidad de vida y el desarrollo social.
2. Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos, entre los miembros de la comunidad con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población.

BIBLIOGRAFÍA

1. Albarán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). *Muévete y Vive...Saludable...* Convención Anual
2. Alonso T J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: España
3. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente mujer. Editorial Científico- técnica.
4. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente varón. Editorial Científico- técnica.
5. Arias G (2002) Diagnóstico y evaluación en el desarrollo, desde el enfoque histórico cultural. La Habana Editorial Pueblo y Educación. Pp6.
6. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
7. Ásanos, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
8. Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
9. Bollón, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
10. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Ameba, Buenos Aires,
11. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortiu Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
12. Camerino Foguet, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.

13. Camerino, O. y Castañar, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo
14. CD de la Maestría
15. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mugía y Hnos., México.
16. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
17. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
18. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
19. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. ED. Stadium. Buenos Aires
20. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
21. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
22. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
23. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana
24. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona.
25. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella
26. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Piados, Barcelona
27. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes

28. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)
29. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
30. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
31. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
32. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
33. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
34. Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex
35. Hernández Mendo, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
36. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
37. http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/iesarico/departamentos/ActividadesFisicoRecreativas_IP.htm
38. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. ED. Progreso, Moscú

39. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
40. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
41. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. ED. Kapeluz, Buenos Aires
42. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
43. Manuel Vigo (1999). Planificación de la recreación .Argentina.
44. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas". En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
45. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
46. Meléndez Brau, Nelson (1999). Introducción al Estudio de la Recreación (pp. 15-20, 137-146, 267). san Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
- 47.** Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital N° 23. www.efdeportes.com
48. Mesa, G. (1997) La Recreación Dirigida Como Proceso Educativo. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona España.
49. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
50. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.

51. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
52. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
53. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
54. Pantojas Cantre, E. Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación. 8 pp.
55. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
56. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (2003). Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes.
57. Petrovsky, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 58.** Ramos, Alejandro E. y otros. (2006) Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
59. Rodríguez, Millares E. (1989). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
60. Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
61. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI
62. Tomaza, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población. Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López
63. Trilla, J., Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: C E. A. C.
64. Utier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación,

65. Valdez, Y. (s/a) .El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana
66. Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
67. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos
68. Violich f. Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO. 1989 ginebra weinberg, r. s. y gould, d. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: ED. Ariel, S. A. 1996 Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
69. Waichman, P. (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
70. Weber, (1969). Www. Monografías, com Funlibre
71. Zamora, R y García, M. (1988). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXO

Anexo 1 – Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas con los jóvenes (20 a 25 años) de edad, en la comunidad “Santa María” del municipio San Luis.

Escala Valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M)

Aspectos Generales:

A) Tipo de actividad realizada: _____

B) Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

No	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1	Idoneidad del lugar			
2	Participación			
3	Calidad de la actividad (organización)			
4	Grado de satisfacción de los participantes			

Indicadores para la Evaluación de los Parámetros.

Indicadores	Bien	Regular	Mal
a) Idoneidad del Lugar	Presenta características adecuadas para el desarrollo de la actividad a efectuar, ofreciendo seguridad para los participantes.	Presenta alguna insuficiencia ya sea en el perfil de la actividad o la seguridad de los participantes.	No se corresponde con ninguno de los 2 elementos referidos
b) Participación	Participa más del 60% de los jóvenes de la comunidad, tanto de forma activa como pasiva.	Participa entre el 50% y 60% de los jóvenes, predominando la pasiva.	Menos del 50% de los jóvenes,, predominando la forma pasiva.
c) Calidad de la Actividad (organización)	Se han tenido en cuenta todos los elementos necesarios en la organización de la actividad, desarrollándose como estaba planificado.	Insuficiencias no significativas en algunos de los elementos organizativos de la actividad, aunque se cumple la misma.	Se presentan insuficiencias que impiden la realización de la actividad o el buen desarrollo de la misma.
d) Grado de satisfacción de los participantes	Se aprecia la participación animada y emotiva de los asistentes	La satisfacción y participación es media	Se observa apatía o desagrado en los participantes.

Anexo No 2- Guía de Entrevista (Factores Implicados).

Objetivo: Valorar el comportamiento de los aspectos vinculados a la planificación, oferta y realización de la recreación en la comunidad “Santa María” del municipio San Luis.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M _____ F _____

1 -¿Domina usted el programa de actividades de recreación para el Consejo Popular?

Si _____ No _____

2. ¿Qué actividades se les ofertan a los jóvenes de su Consejo Popular?

Juegos recreativo-físicos _____

Actividades culturales _____

Juegos pre-deportivos _____

Juegos pasivos _____.

Juegos tradicionales _____

Otras _____

3. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?

4. ¿Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan estas actividades recreativas son las más idóneas?

Si _____ No _____

Argumente:

5. ¿Con qué frecuencia se organizan?

Semanal----- mensual----- quincenal----- ocasional-----no se realizan-----.

6 -¿A su consideración cuáles son las causas que impiden la oferta y organización de actividades recreativas dirigidas a los jóvenes en la comunidad?

Anexo 3- Guía de Encuesta.

Objetivo: Constatar el estado de opinión de los jóvenes (20- 22 años), en la comunidad “Santa María” del municipio San Luis acerca de la oferta de actividades físico-recreativas, su grado de satisfacción por las mismas, así como sus gustos y preferencias recreativas.

Queridos jóvenes:

La presente encuesta responde a una investigación que se está realizando en la comunidad, sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la programación de actividades recreativas que satisfagan sus intereses, por lo que requerimos de su valiosa colaboración.

Muchas gracias.

1- Tu tiempo libre lo empleas en (Marca con una (x) las opciones que consideres más apropiadas):

Practicar deportes____ Leer ____ Escuchar música____ Ver TV _____
Juegos diversos _____ Visitar amigos____ Otras_____

2- De las siguientes actividades recreativas marque en cada caso cuales se realizan en tu comunidad, con qué frecuencia y en las que usted ha participado.

Actividades	Se realizan en la Comunidad				Participas
		Semanal	Mensual	Ocasional	
Juegos tradic.					
Torneos deport.					
Fest. dep.rec.					
Activ. culturales					
Juegos de mesa.					
Maratones.					
Simult. Ajedrez					
Comp.de Bicicleta					
Otras ¿Cuáles?					

4- ¿En qué medida te sientes satisfecho con la realización de esas actividades?.

Muy Satisfecho _____ Medianamente satisfecho _____ No satisfecho _____

5 -De las siguientes actividades recreativas señale las de su mayor preferencia, que desearía fueran organizadas en la comunidad:

____ Juegos recreativos diversos	____ Maratones
____ Competencia mini fútbol	____ Acampadas
____ Festival Deportivo Recreativo	____ Actividades socioculturales
____ Juegos tradicionales	____ Otras ¿cuáles? _____

Anexo 4- Criterio de Especialistas.

Estimado (a) Colega:

Es de nuestro interés someter esta propuesta a criterios de especialistas, por lo que hemos pensado en usted entre los que consultemos. Para ello necesitamos como paso inicial después de manifestada su disposición de colaborar en esta investigación, realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los aspectos que le relacionamos a continuación:

Datos generales.

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

ASPECTOS A VALORAR POR EL ESPECIALISTA SOBRE EL PROGRAMA O PROPUESTA PRESENTADA.

A) Efectos: Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

B) Aplicabilidad: Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones

C) Viabilidad: Está relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

D) Relevancia: Calidad o condición de relevante importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Anexo 5- Datos de los Especialistas Consultados.

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Ocupación actual
Lic. Raúl González Pérez	25	Met. Prov. de Recreación.
Lic. Luis Hernández Portal	32	Met. Prov. de Recreación.
DrC. Luis Alberto Cuesta Martínez	25	Jefe Dpto. EFR FCF “Nancy Uranga Romagoza”
Jesús O Pelier López	35	Met. Mpal. de Recreación
Lic. Carlos Pérez	26	Jefe de departamento de Recreación del ISCF Manuel Fajardo

Tiempo.

Edad: .

[illegible]

Anexo 7- Resultados de la encuesta.

Gráfico # 1. Conocimiento de las actividades ofertadas.

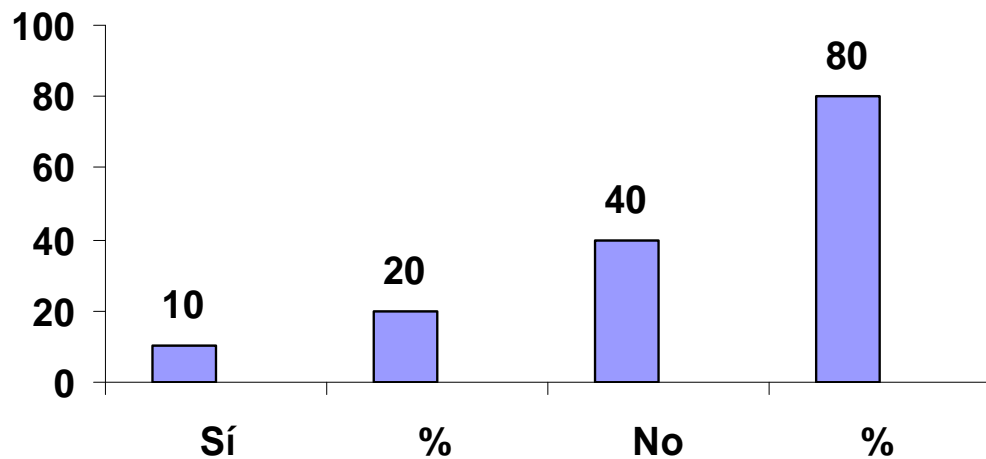


Gráfico # 2. Actividades que más se organizan en la comunidad.

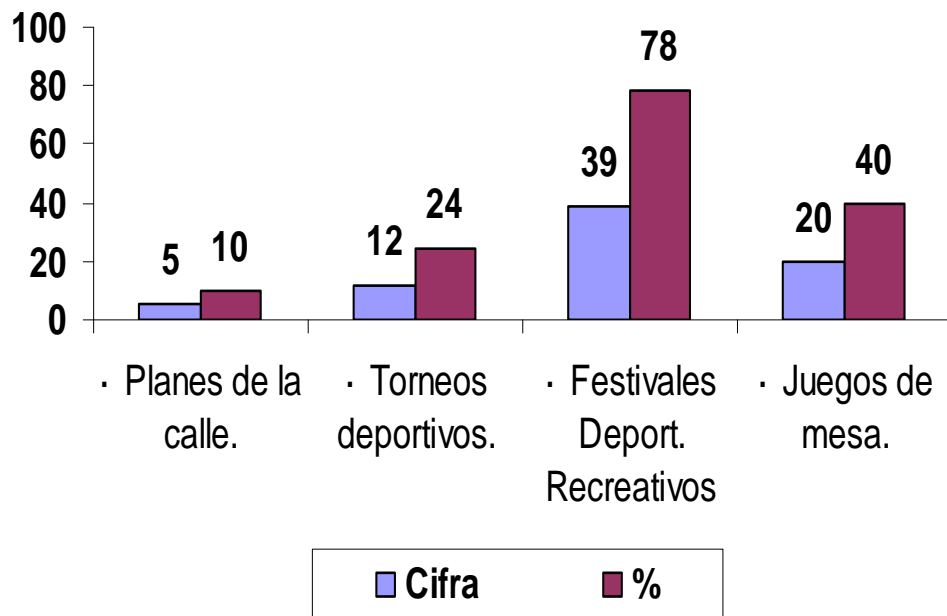


Gráfico # 3. Realización de actividades físico-recreativas.

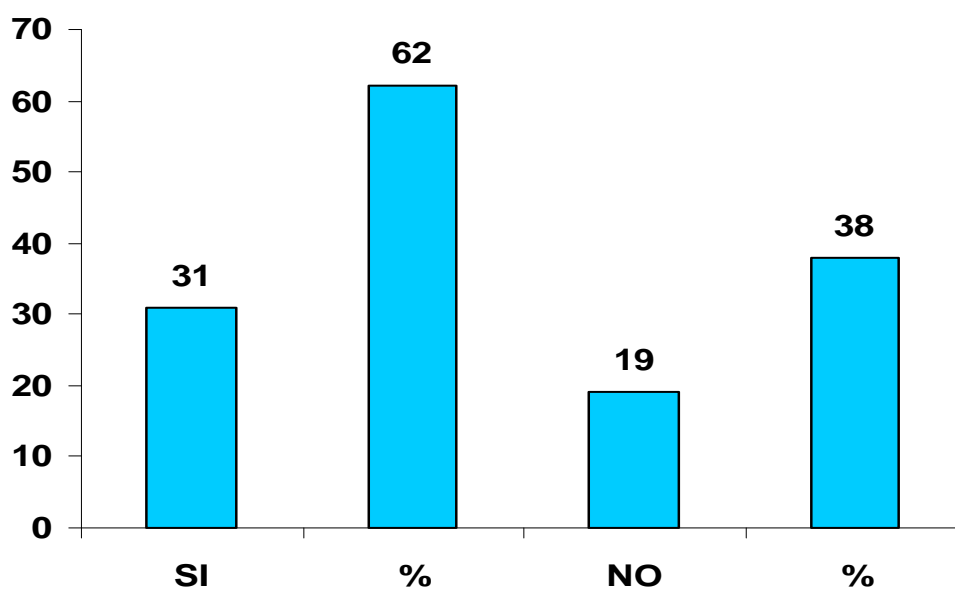
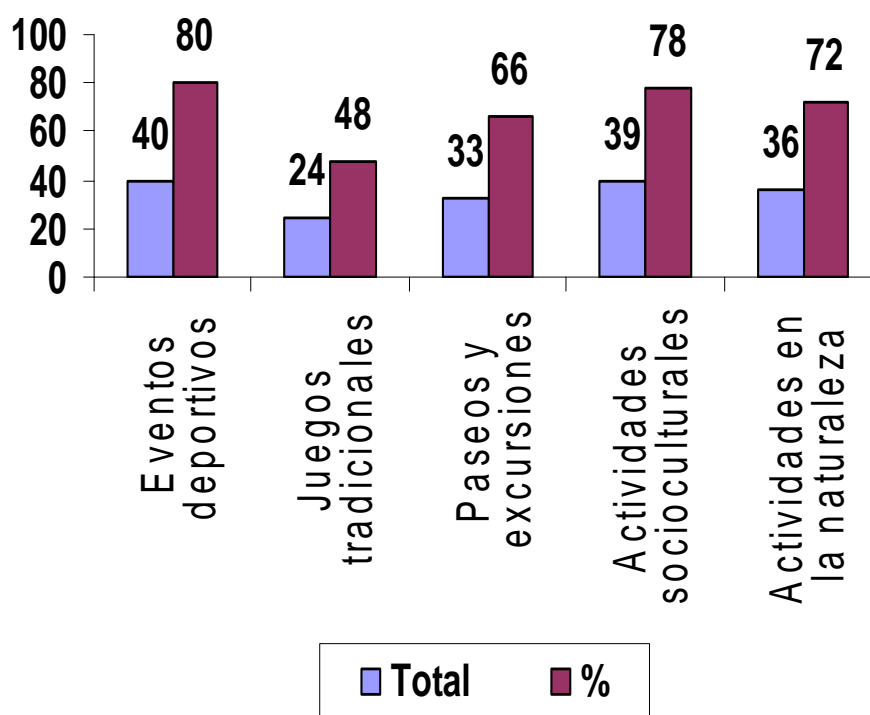


Gráfico # 4. Preferencias recreativas de los jóvenes



Anexo 8- Encuesta # 2: Valoración del programa de actividades físico-recreativas por los jóvenes.

Queridos jóvenes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el empleo del tiempo libre en la comunidad de “Santa María” del municipio San Luis en la cual se ha instrumentado un nuevo programa de actividades físico-recreativas. Sobre dichas actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Ha observado algún cambio en la oferta de actividades físico-recreativas para un mejor empleo del tiempo libre en la comunidad donde convive?

Sí ____ No ____

2 ¿Conoces las nuevas actividades físico-recreativas que se están ofertando u organizando en tu comunidad?

Sí ____ No ____

a) Mencione algunas de ellas:

3. ¿Ha Participado en algunas de estas actividades?

Sí ____ No ____

4. ¿Siente satisfacción por las actividades realizadas?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

5. Mencione las actividades que más y menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

6. Exponga su opinión sobre el programa de actividades físico-recreativas que ofertamos.

Muchas gracias.